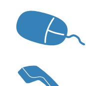
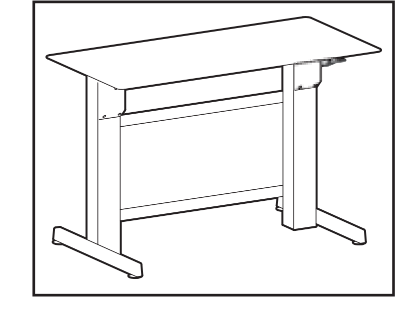


WorkFit-B, HD



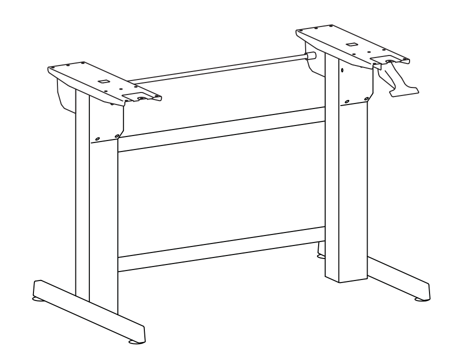
www.ergotron.com
USA **1-800-888-8458**
Europe **+31 (0)33-45 45 600**
China **86-769-86018920**

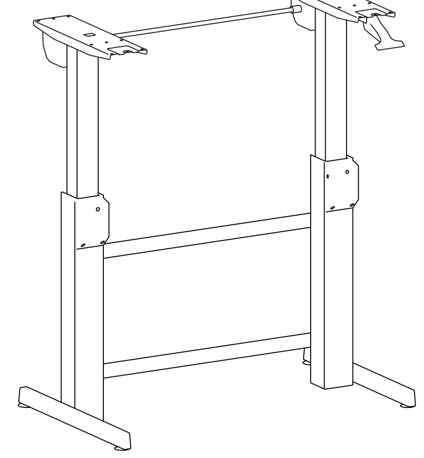


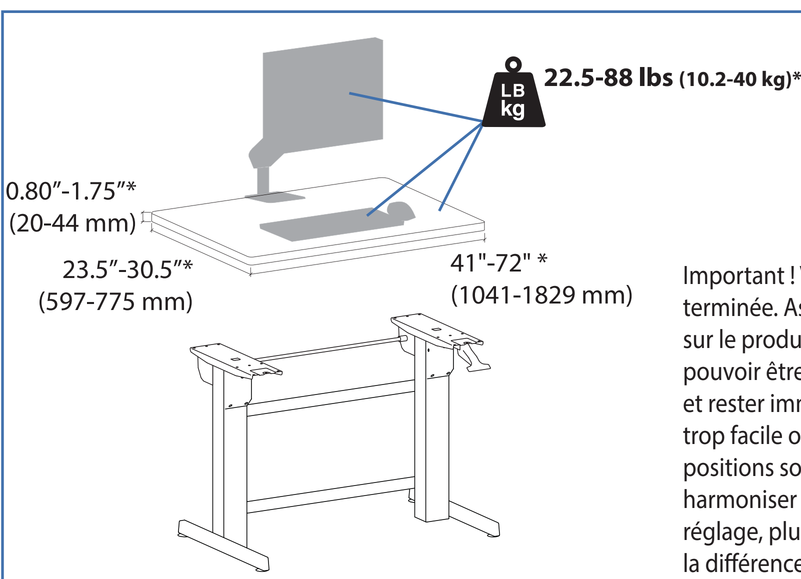
For service and warranty visit www.ergotron.com
Si desea información de servicio y garantía, visite www.ergotron.com
Pour toute question concernant la garantie ou le service client, consultez www.ergotron.com
Weitere Informationen zu Service und Gewährleistung erhalten Sie unter www.ergotron.com.
Ga voor service en garantie naar www.ergoton.com
Per assistenza e la garanzia visitare www.ergotron.com
Gå in på www.ergotron.com för service och garanti
サービスおよび保証について詳しくは、www.ergotron.com をご覧ください。
有关服务和保修，请访问 www.ergotron.com

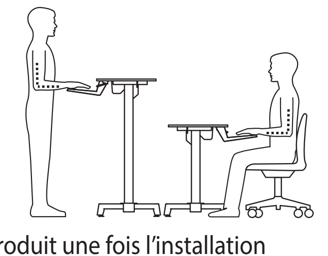
www.ergotron.com

User's Guide - English
Guía del usuario - Español
Manuel de l'utilisateur - Français
Gebruikersgids - Nederlands
Benutzerhandbuch - Deutsch
Guida per l'utente - Italiano
Användarhandbok - svenska
ユーザーガイド：日本語
用户指南 ：汉语









Important ! Vous devez ajuster le produit une fois l'installation terminée. Assurez-vous que l'équipement est correctement installé sur le produit avant de procéder aux ajustements. Ce produit doit pouvoir être déplacé sans difficulté sur toute la plage de mouvement et rester immobilisé à l'endroit où il est réglé. Si le mouvement est trop facile ou trop difficile, ou si le produit ne reste pas dans les positions souhaitées, procédez selon les instructions de réglage pour harmoniser les mouvements. En fonction de votre produit et du réglage, plusieurs tours peuvent s'avérer nécessaire pour remarquer la différence. Chaque fois qu'une pièce d'équipement est ajoutée ou retirée de ce produit, affectant en conséquence le poids de la charge montée, vous devez répéter ces étapes de réglage afin de garantir une utilisation sécurisée et optimale du produit.

Système d'évaluation du poids de la surface de travail en bois	
Épaisseur de la surface de travail	Poids estimé par pied carré
0.80" (20 mm)	**2.9 lbs (1.32 kg)**
1.25" (32 mm)	**4.5 lbs (2.04 kg)**
1.75" (44 mm)	**6.3 lbs (2.86 kg)**



***Le poids total de la surface de travail et de l'équipement installé doit être inférieur à 40 kg.**
La surface de travail doit satisfaire à TOUTES les spécifications de la plage pondérale et dimensionnelle.



AVERTISSEMENT ! Les accessoires supplémentaires peuvent avoir un impact négatif sur la performance optimale.

Examen des symboles de danger

Ces symboles avertissent les utilisateurs de conditions de sécurité nécessitant leur attention. Les utilisateurs doivent être en mesure de reconnaître et de comprendre ce que signifient les risques pour la sécurité suivants s'ils les voient sur le produit ou dans la documentation du produit. Les enfants qui ne peuvent pas reconnaître ni répondre correctement aux avertissements de sécurité ne doivent pas utiliser le produit sans la supervision d'un adulte !

Symbole	Mot signal	Niveau de danger
	REMARQUE	Une REMARQUE indique des informations importantes destinées à vous aider à mieux utiliser de ce produit.
	ATTENTION	La mention ATTENTION indique la possibilité de dommages matériels ou de perte de données ainsi que la manière d'éviter le problème.
	AVERTISSEMENT	Un AVERTISSEMENT indique la possibilité de blessures personnelles potentiellement mortelles et de dommages matériels.
	ÉLECTRIQUE	Un symbole électrique signale une situation électrique potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des blessures potentiellement mortelles et des incendies.

Sécurité



Minimize Lift Strength BEFORE:
- Removing Mounted Equipment
and
Insert 4 Stop Screws BEFORE:
- Shipping or Storing (i.e. when Desk is not upright).
To Minimize Lift Strength
Refer to installation manual for instructions on how to minimize lift strength.
To Insert 4 Stop Screws
Refer to installation manual for instructions on installing stop screws.
Failure to heed this warning may result in serious personal injury or property damage!
For More information and instructions visit www.ergotron.com or contact Ergotron Customer Care at **1-800-888-8458**.
826-901-00

AVERTISSEMENT
DANGER D'IMPACT
Les pièces en mouvement peuvent écraser et couper.
Réduire la tension de levage AVANT :
Retirer l'équipement de montage
Expédition du bureau et stockage du bureau
Pour réduire la tension de levage
Pour réduire la tension de levage
1. Desserrer le frein à main et soulever la surface de travail à la hauteur maximum.
2. Tourner les écrous de réglage situés à l'arrière des pieds dans le sens anti-horaire jusqu'au blocage (il peut y avoir 40 à 60 tours par pied).
Ne pas se conformer à cet avertissement pourrait entraîner des blessures graves ou des dommages matériels !
Pour de plus amples informations et instructions, visitez www.ergotron.com ou contactez le service à la clientèle Ergotron au +1 (800) 888-8458.

Voir l'Annexe A à la fin de ce manuel.
Voir l'Annexe B à la fin de ce manuel.

Sécurité



AVERTISSEMENT ! Des vis de blocage sont pré-installées sur ce produit pour maintenir l'état de compression pendant l'expédition et l'installation. NE PAS retirer ces vis avant que les instructions ne l'indiquent pas de le faire. S'assurer que ces vis sont présentes avant de procéder à l'installation. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger que le moteur de levage se décomprime rapidement ce qui pourrait blesser et endommager l'équipement. En l'absence d'une des vis de blocage supérieures à tête cruciforme aux emplacements indiqués, interrompez l'installation et contactez le service à la clientèle.

NE PAS RETIRER LES VIS !

IMPORTANT !

Conservez ces vis de blocage et les instructions. Installez les vis de blocage lorsque vous expédiez ou rangez ce produit. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger que le moteur de levage s'emballe ce qui pourrait entraîner des blessures personnelles et endommager l'équipement.

3

4

NE PAS RETIRER LES VIS !

1

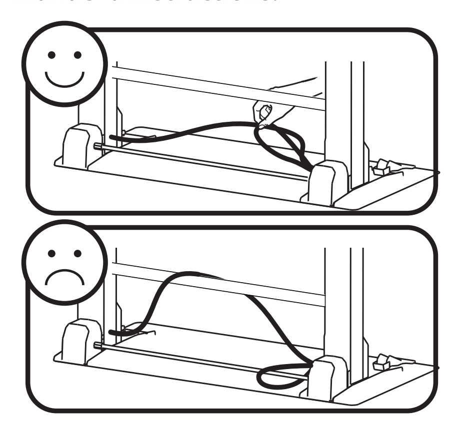
2

Sécurité

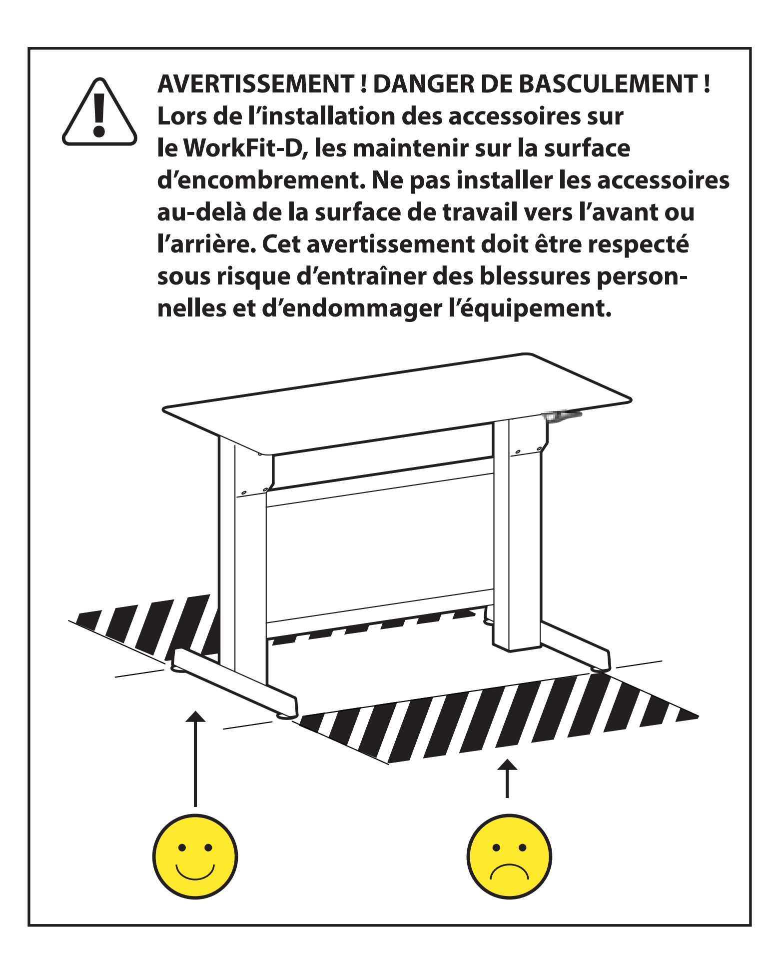


Important ! Vous devez ajuster le produit une fois l'installation terminée. Assurez-vous que l'équipement est correctement installé sur le produit avant de procéder aux ajustements. Ce produit doit pouvoir être déplacé sans difficulté sur toute la plage de mouvement et rester immobilisé à l'endroit où il est réglé. Si le mouvement est trop facile ou trop difficile, ou si le produit ne reste pas dans les positions souhaitées, procédez selon les instructions de réglage pour harmoniser les mouvements. En fonction de votre produit et du réglage, plusieurs tours peuvent s'avérer nécessaire pour remarquer la différence. Chaque fois qu'une pièce d'équipement est ajoutée ou retirée de ce produit, affectant en conséquence le poids de la charge montée, vous devez répéter ces étapes de réglage afin de garantir une utilisation sécurisée et optimale du produit.

AVERTISSEMENT !
Tenir les câbles de freinage à l'écart de la tige de synchronisation et des barres transversales au cours de l'installation ! Si les câbles de freinage ne sont pas maintenus à l'écart de la tige de synchronisation et des barres transversales, il y a risque de restriction du mouvement de levage, mais également de blessure personnelle ou de dommage matériel ! Pour de plus amples informations, consulter le manuel d'instructions.



AVERTISSEMENT ! DANGER DE BASCULEMENT ! Lors de l'installation des accessoires sur le WorkFit-D, les maintenir sur la surface d'encombrement. Ne pas installer les accessoires au-delà de la surface de travail vers l'avant ou l'arrière. Cet avertissement doit être respecté sous risque d'entraîner des blessures personnelles et d'endommager l'équipement.



Composants

	A	B	C
1	1x 1x	1x 2x	
2		16x M5 x 6mm	17x #12-14 x 5/8″
3	3x 2x	3x M2.9 x 8mm	4x ST3.9 x 16mm
4	1x		1x 2.5 mm

WORKSURFACE TEMPLATE FOR WORKFIT-B, HD

Lay this template on the bottom of your worksurface to drill the holes to attach the WorkFit-D, Base.

ERGOTRON®

www.ergotron.com
USA 1-800-888-8458
Europe +31 (0)33-45 45 600
China 86-769-86018920

Align REAR Edge of Worksurface **X** distance from the back of the Base Brackets. See table for value of **X** based on the depth of your worksurface.

Back of Base Bracket

2.126 2.126 35.197 12.992 5.118 3.900

Depth of Worksurface	X
23.50 - 24.25″	0.25″
24.25 - 25.00″	0.75″
25.00 - 25.75″	1.25″
25.75 - 26.50″	1.75″
26.50 - 27.25″	2.25″
27.25 - 28.00″	2.75″
28.00 - 28.75″	3.25″
28.75 - 29.50″	3.75″
29.50 - 30.25″	4.25″

Depth of Worksurface	X
597 - 616 mm	6 mm
616 - 635 mm	19 mm
635 - 654 mm	32 mm
654 - 673 mm	44 mm
673 - 692 mm	57 mm
692 - 711 mm	70 mm
711 - 730 mm	83 mm
730 - 749 mm	95 mm
749 - 768 mm	108 mm

Use Drill Bit #46, Ø 0.081″ (2mm) to drill these 3 holes 0.24″ (6 mm) deep.

Use Drill Bit #21, Ø 0.19″ (4.8 mm) to drill these 8 holes 0.375″ (9.5 mm) deep.

Center Point of Base Brackets

TIPPING HAZARD!
Center Worksurface from Side-to-Side Across Base Brackets. Failure to follow these instructions may make this product unstable and may result in equipment damage and/or personal injury.

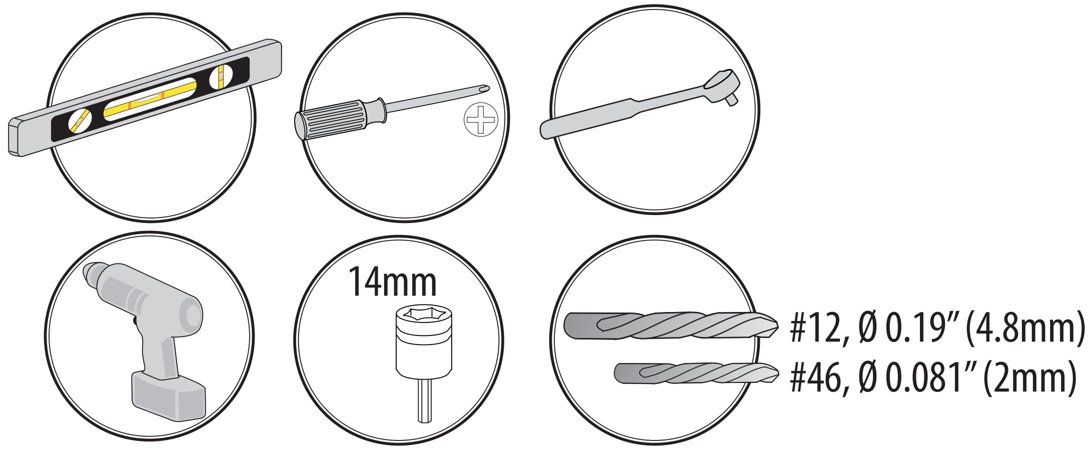
Use Drill Bit #21, Ø 0.19″ (4.8 mm) to drill these 9 holes 0.375″ (9.5 mm) deep.

Brake Release

DIMENSIONS ARE IN INCHES

823-558-00 rev.A 05/13

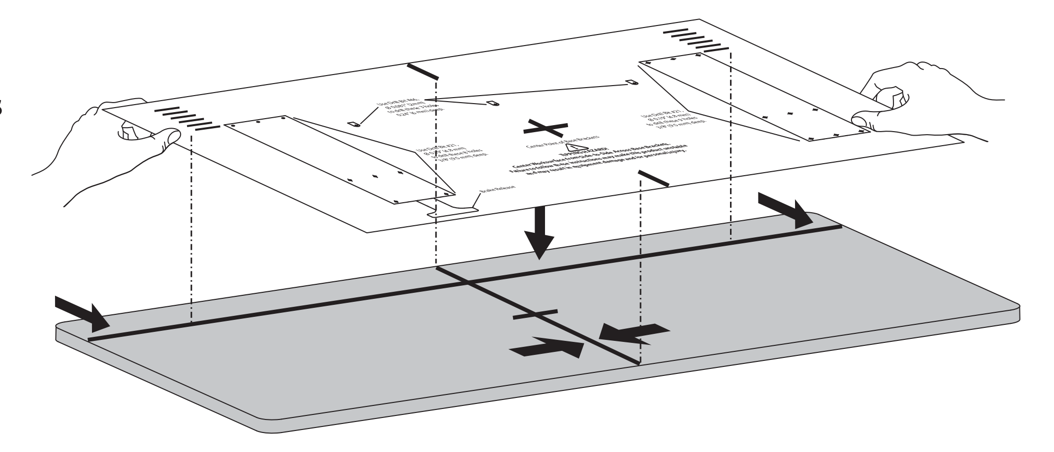
Outillage requis



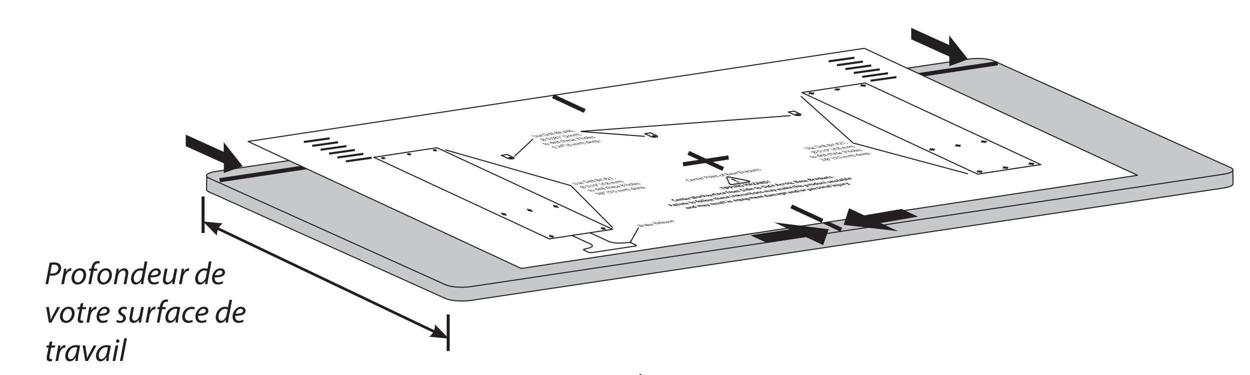
Étapes de préparation

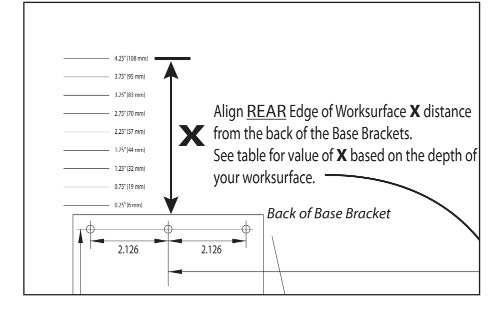
1 **Placez la surface de travail sur un sol propre avec la partie supérieure dirigée vers le bas.**

Centrez le modèle entre les deux côtés sur la surface de travail.



Alignez le bord ARRIÈRE de la surface de travail à la distance X par rapport à la partie arrière depuis les supports de base.
Voir le tableau pour obtenir la valeur X basée sur la profondeur de votre surface de travail.

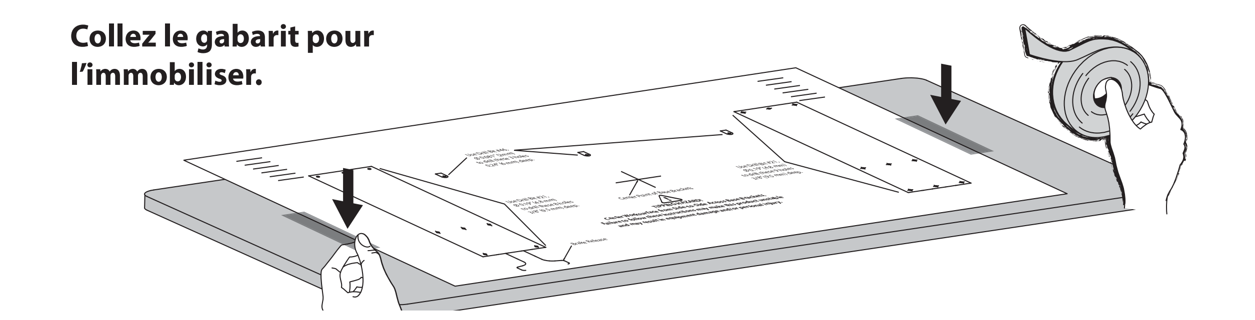




Depth of Worksurface	X
23.50 - 24.25″	0.25″
24.25 - 25.00″	0.75″
25.00 - 25.75″	1.25″
25.75 - 26.50″	1.75″
26.50 - 27.25″	2.25″
27.25 - 28.00″	2.75″
28.00 - 28.75″	3.25″
28.75 - 29.50″	3.75″
29.50 - 30.25″	4.25″

Depth of Worksurface	X
597 - 616 mm	6 mm
616 - 635 mm	19 mm
635 - 654 mm	32 mm
654 - 673 mm	44 mm
673 - 692 mm	57 mm
692 - 711 mm	70 mm
711 - 730 mm	83 mm
730 - 749 mm	95 mm
749 - 768 mm	108 mm

Collez le gabarit pour l'immobiliser.

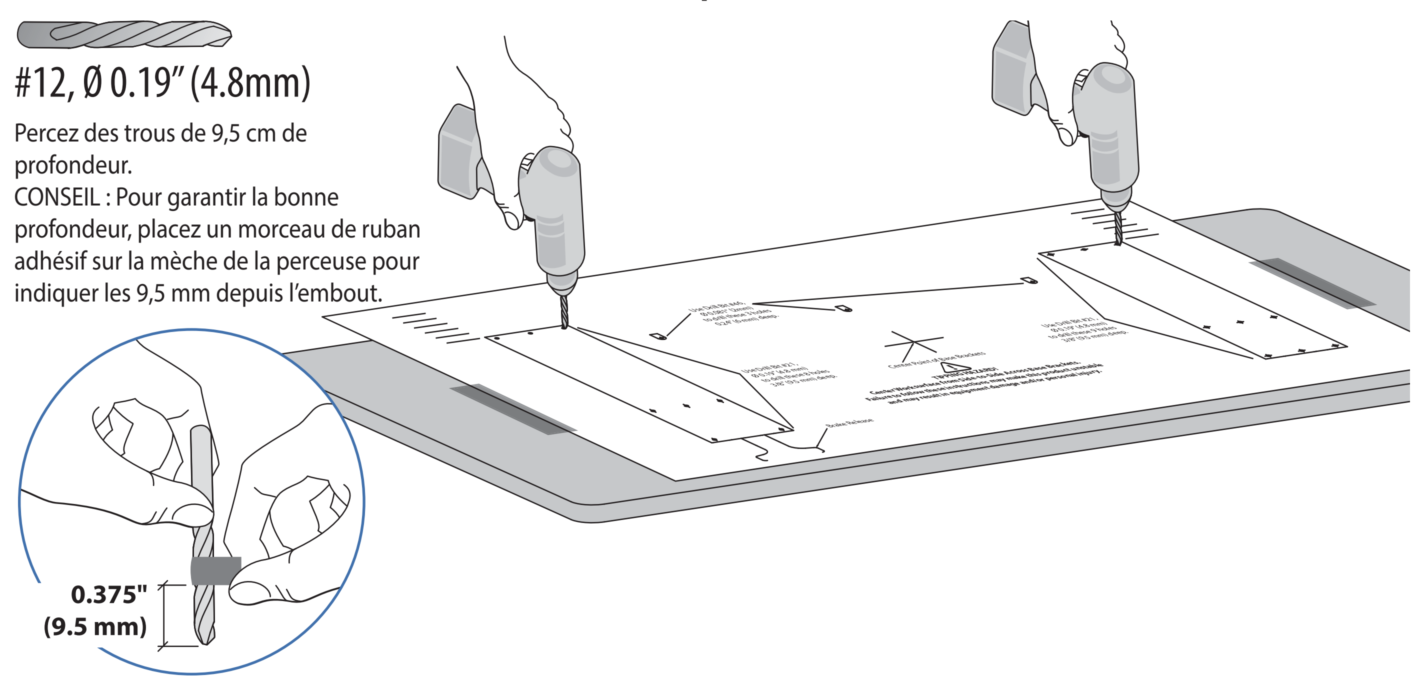


Étapes de préparation

Percez les 17 trous de la base avec la mèche indiquée.

#12, Ø 0.19" (4.8mm)

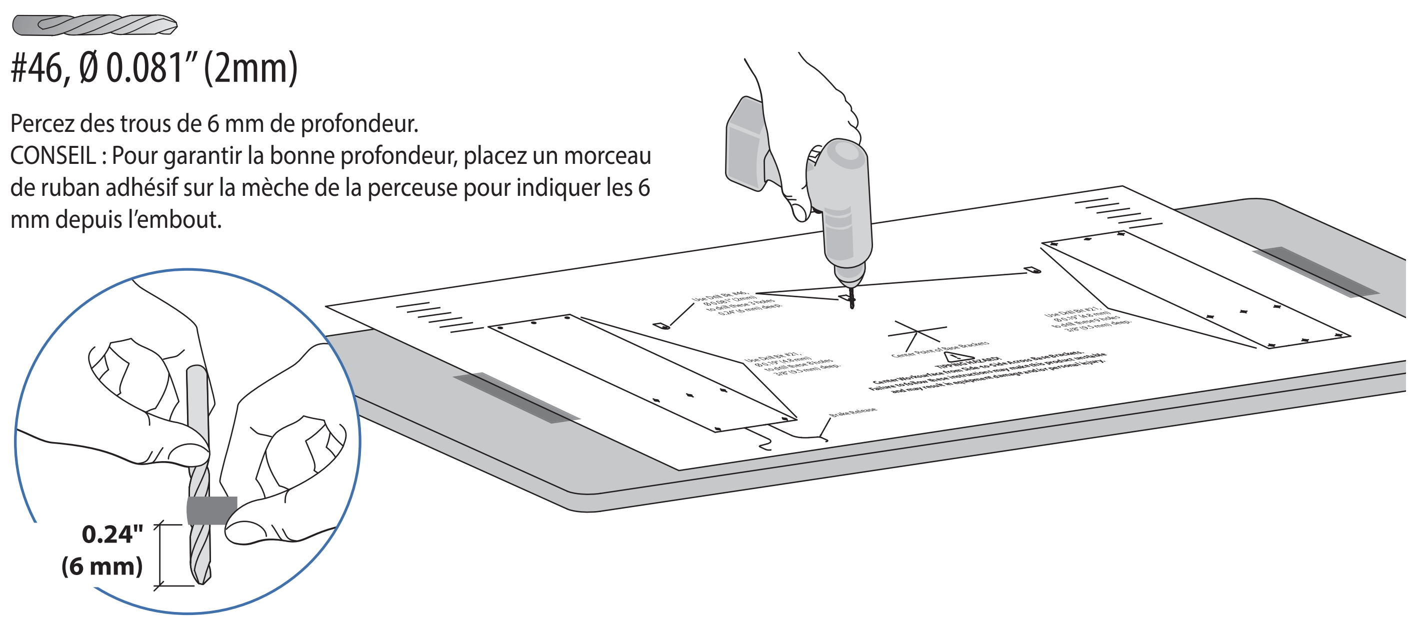
Percez des trous de 9,5 cm de profondeur.
CONSEIL : Pour garantir la bonne profondeur, placez un morceau de ruban adhésif sur la mèche de la perceuse pour indiquer les 9,5 mm depuis l'embout.



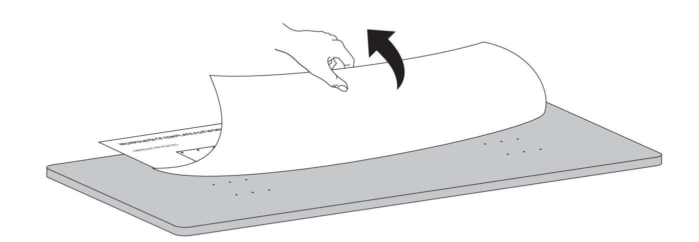
Percez les 3 trous de la base pour les pinces de câble avec la mèche indiquée.

#46, Ø 0.081" (2mm)

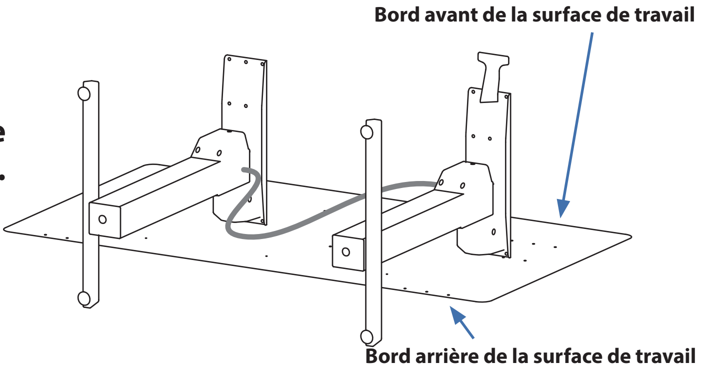
Percez des trous de 6 mm de profondeur.
CONSEIL : Pour garantir la bonne profondeur, placez un morceau de ruban adhésif sur la mèche de la perceuse pour indiquer les 6 mm depuis l'embout.



Enlevez le gabarit.



Étapes de préparation

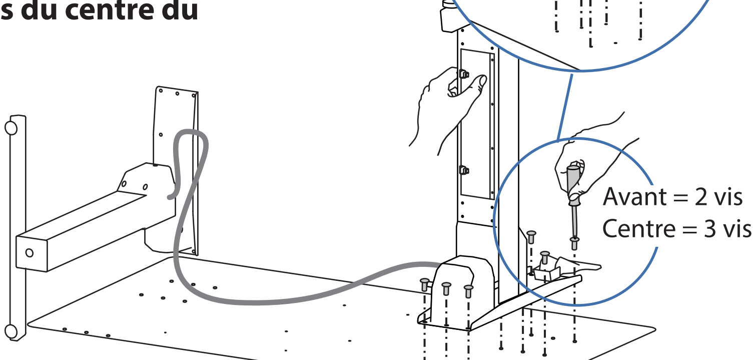


2 **Placez la surface de travail sur un sol propre avec la partie supérieure dirigée vers le bas. Positionnez soigneusement le pied avec le frein à main sur l'extrémité droite de la surface de travail. Placez l'autre pieds sur l'extrémité gauche.**



REMARQUE : Le câble du frein est fixé sur les deux pieds. Lors du déballage des pieds, prendre soin de ne pas endommager le câble du frein ni de tirer dessus.

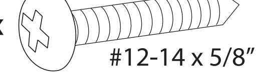
3 **Placez le pied droit (avec un frein à main) verticalement sur la surface de travail. Introduisez partiellement 3 des vis à bois (numéro 12-14) à l'arrière du pieds, 3 près du centre du pied et 2 à l'avant du pied.**

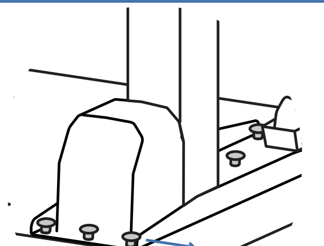




Arrière = 3 vis





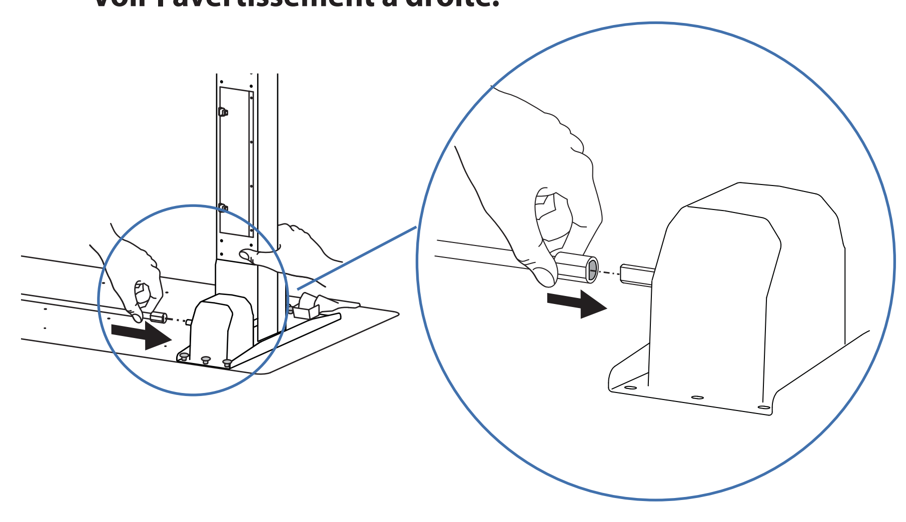


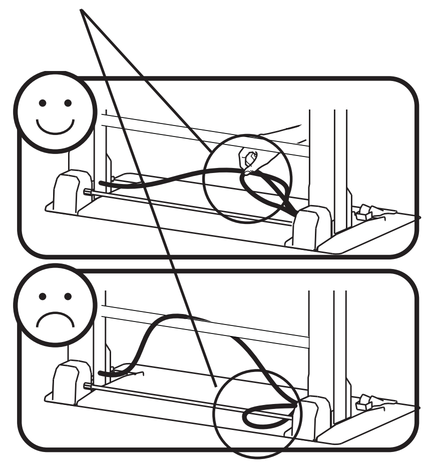


REMARQUE : À ce niveau, ne pas serrer complètement les vis dans la surface de travail. Laissez un intervalle de 3 mm.

AVERTISSEMENT !
Tenir les câbles de freinage à l'écart de la tige de synchronisation et des barres transversales au cours de l'installation ! Si les câbles de freinage ne sont pas maintenus à l'écart de la tige de synchronisation et des barres transversales, il y a risque de restriction du mouvement de levage, mais également de blessure personnelle ou de dommage matériel ! Pour de plus amples informations, consulter le manuel d'instructions.

4 **Fixez une extrémité de la tige sync au pied droit (voir illustration). Assurez-vous que les câbles de freinage ne s'enroulent pas autour de la tige sync. Voir l'avertissement à droite.**



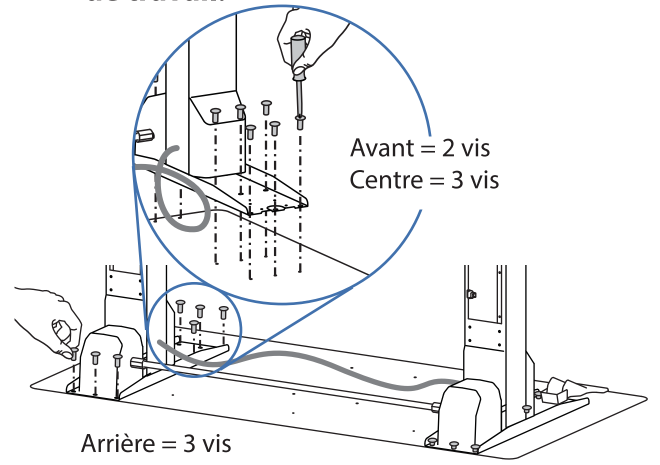


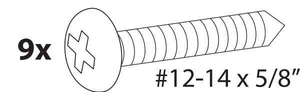
Étapes de préparation

5 **Placez le pied gauche (sans le frein à main) verticalement sur la surface de travail.**
Fixez l'extrémité gauche de la tige sync au pied gauche.
Assurez-vous que les câbles de freinage ne s'enroulent pas autour de la tige sync.
Voir l'avertissement à droite.

⚠ WARNING
Keep Brake Cables Away from Sync Rod and Crossbars During Installation!
Failure to keep the brake cables away from sync rod and crossbars may restrict lift motion and may cause equipment damage or personal injury! Refer to instruction manual for more information.

6 **Introduisez partiellement 9 des vis à bois fournies (numéro 12-14) dans le pied gauche et dans la surface de travail.**





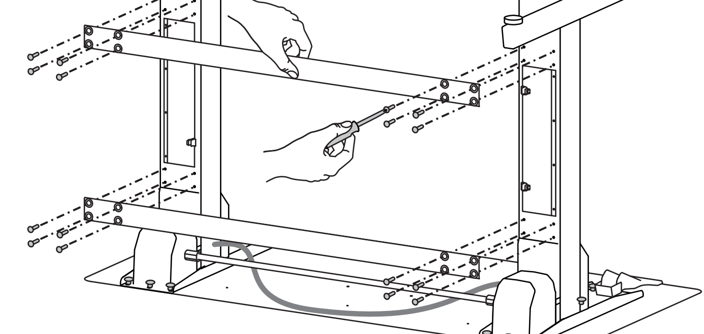


REMARQUE : À ce niveau, ne pas serrer complètement les vis dans la surface de travail. Laissez un intervalle de 3 mm.

7 **Utilisez un tournevis cruciforme pour introduire les vis M5x6 mm dans les deux barres transversales reliant les pieds gauche et droit. Assurez-vous que les câbles de freinage ne s'enroulent pas autour des barres transversales.**



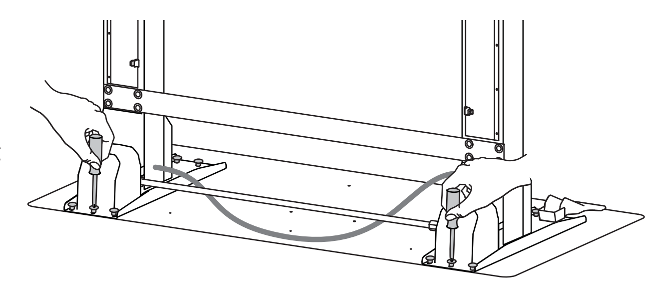
Serrez légèrement les vis, une à la fois et répétez l'opération afin de garantir que la tension exercée sur chaque vis est uniforme. Cette précaution permet de garantir une stabilité optimale.

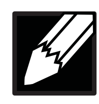




REMARQUE : Ne pas serrer les vis avec excès sous risque d'endommager les trous, ce qui déstabiliserait l'installation et pourrait la rendre dangereuse.

8 **Utilisez un tournevis cruciforme, pour serrer les vis fixant les pieds à la surface de travail.**



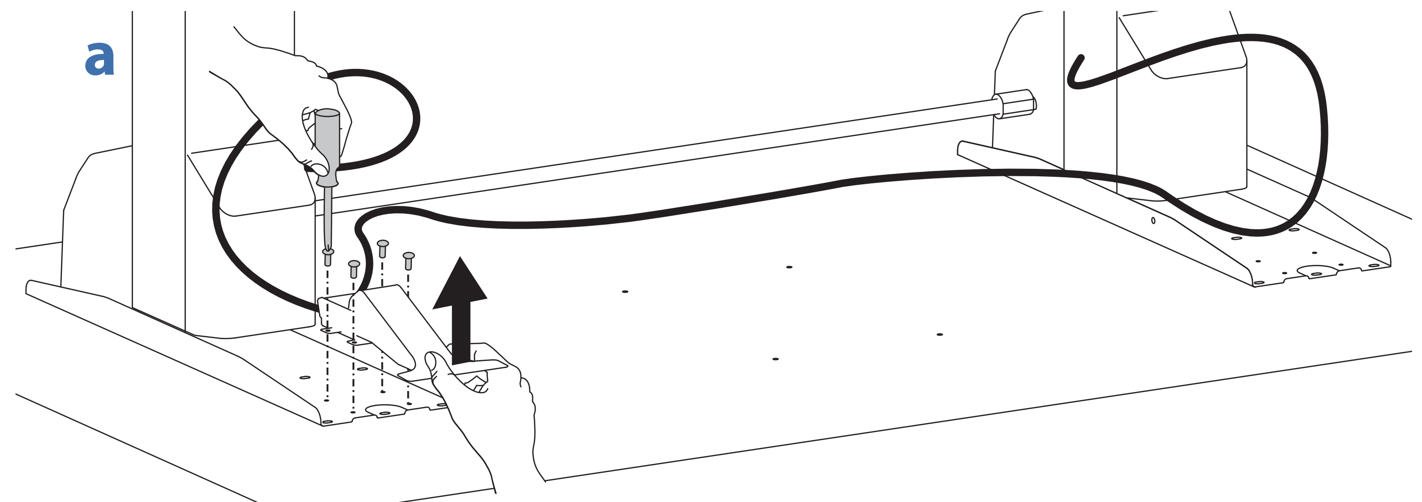


REMARQUE : Ne pas serrer les vis avec excès sous risque d'endommager les trous, ce qui déstabiliserait l'installation et pourrait la rendre dangereuse.

Étapes de préparation

9 **Si votre poignée de desserrage du frein n'est pas alignée au bord avant de votre surface de travail et que vous aimeriez qu'elle le soit, respectez ces instructions pour repositionner la poignée de desserrage du frein.**

a



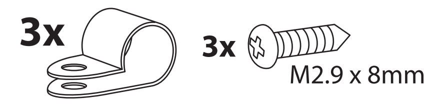
b **Repositionnez la poignée de desserrage du frein le long du bord avant de la surface de travail et près de l'intérieur du pied uniquement. NE PAS fixer la poignée de desserrage de frein à l'avant ou sur l'extérieur du pied. Assurez-vous qu'il y a suffisamment de mou dans le câble pour garantir que la surface de travail puisse être levée et abaissée au maximum sans problème.**

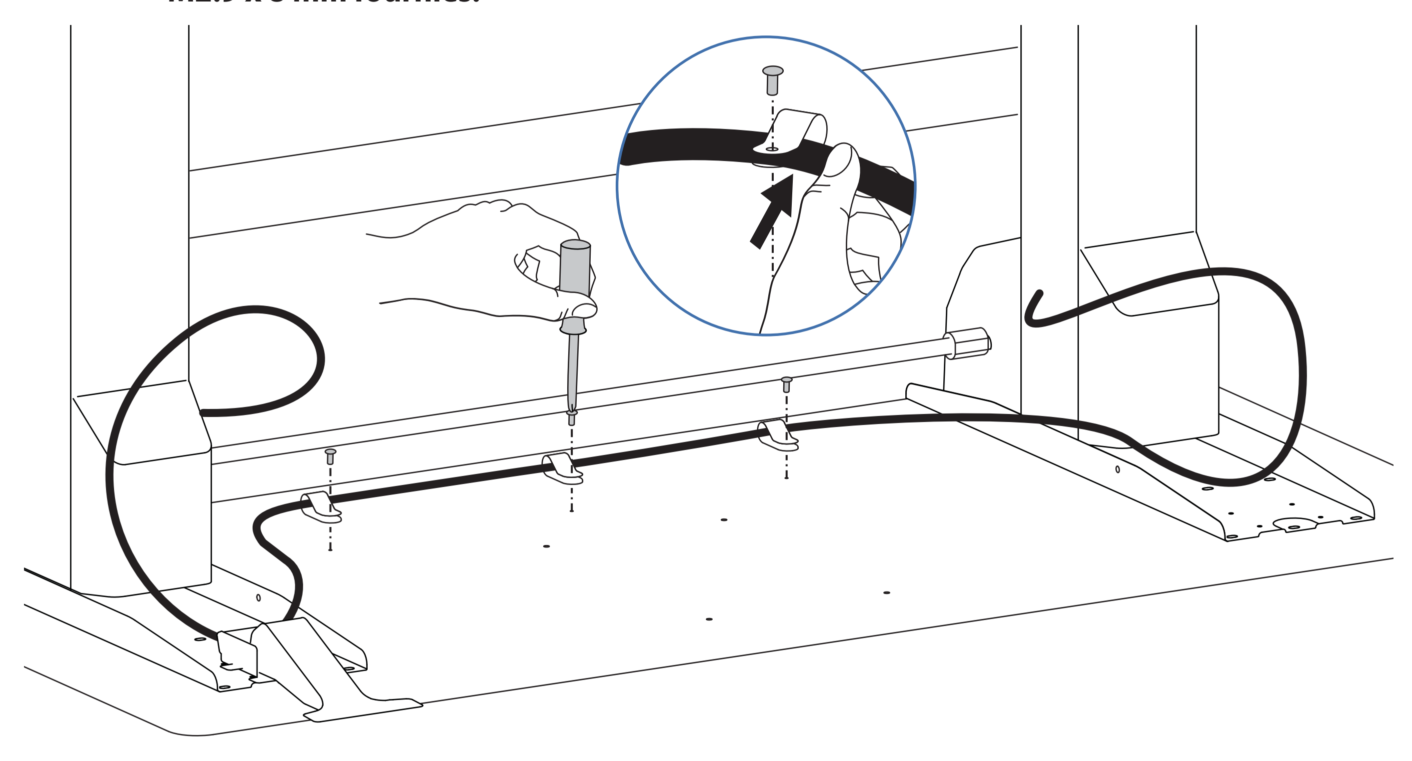
c #46, Ø 0.081" (2mm)

d 4x ST3.9 x 16mm

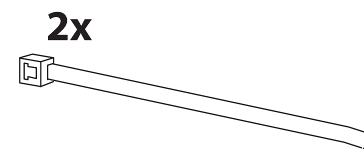
Étapes de préparation

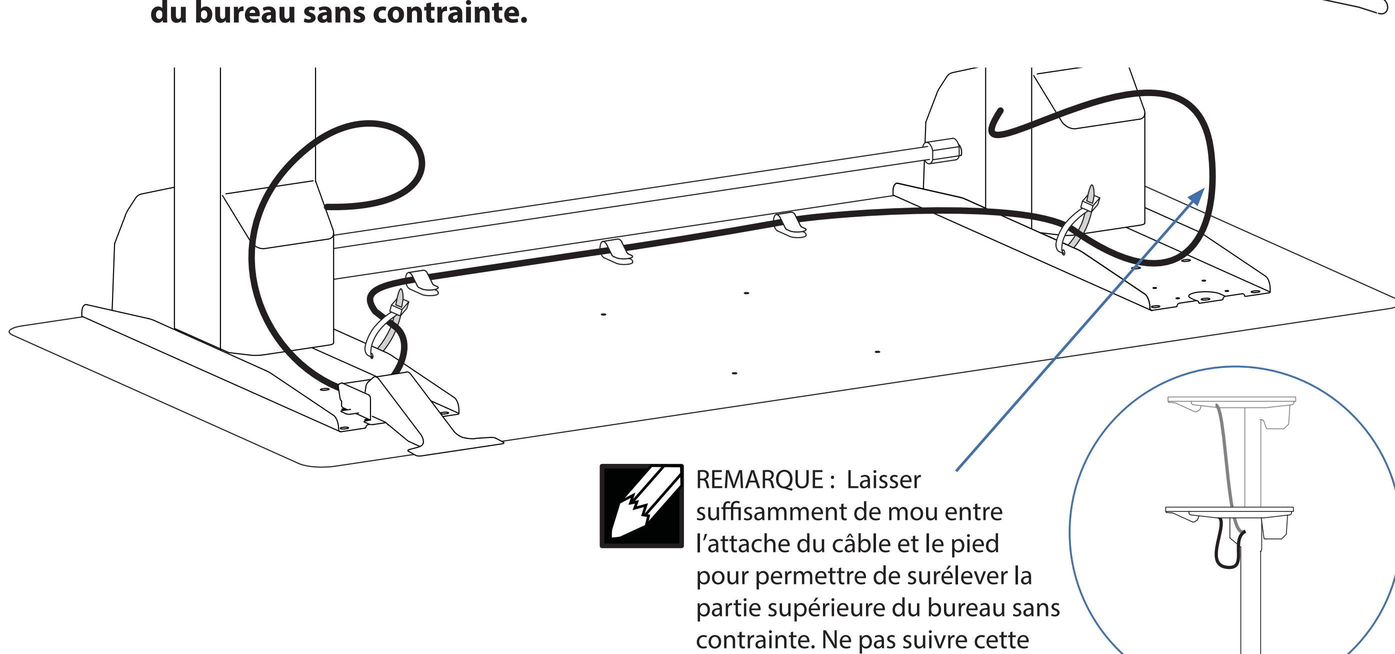
10 **Placez le câble du frein dans le serre-clip (voir illustration) et utilisez un tournevis cruciforme pour fixer les serre-clips du câble sur la partie inférieure de la surface de travail avec les vis M2.9 x 8 mm fournies.**





11 **En vous servant des 2 attaches de câble fournies, fixez le câble du frein aux pieds en laissant suffisamment de mou entre l'attache du câble et le pied pour permettre de surélever la partie supérieure du bureau sans contrainte.**

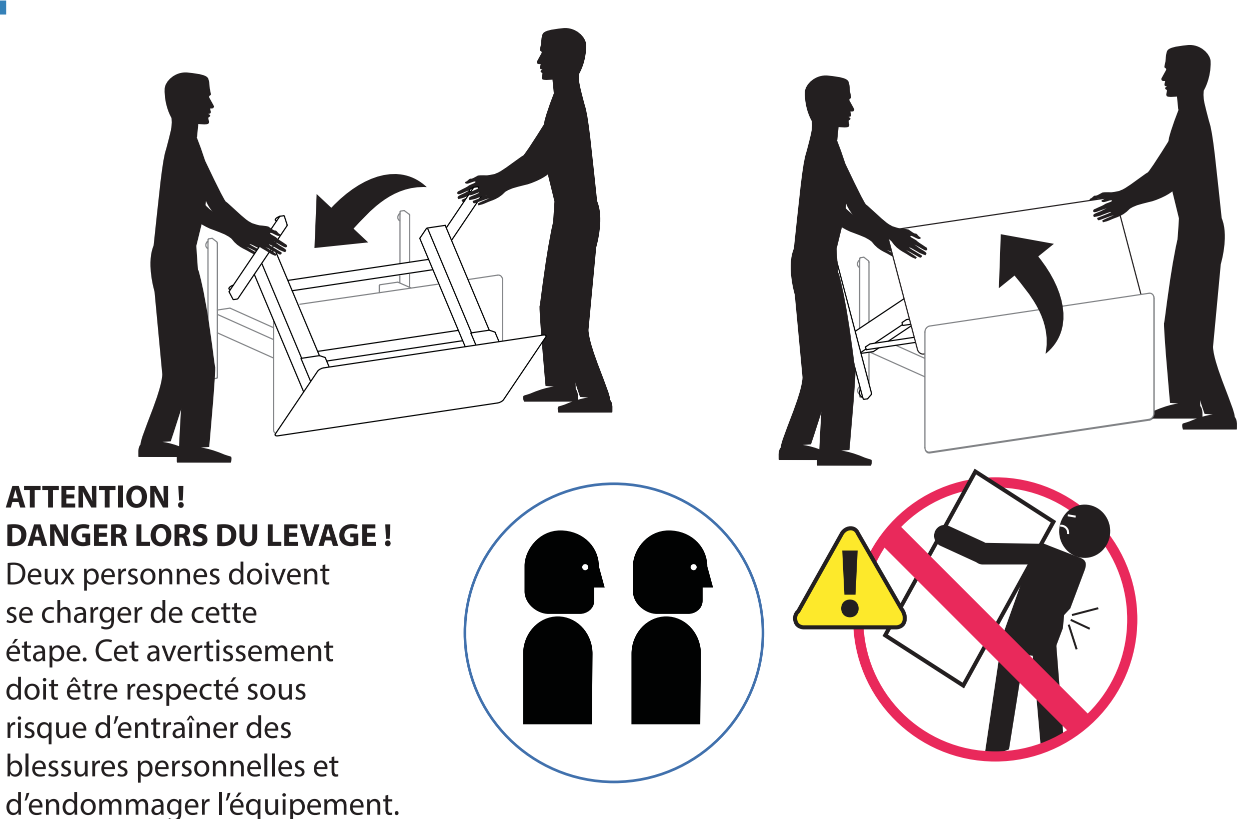




REMARQUE : Laisser suffisamment de mou entre l'attache du câble et le pied pour permettre de surélever la partie supérieure du bureau sans contrainte. Ne pas suivre cette consigne risque d'entraîner des dommages matériels.

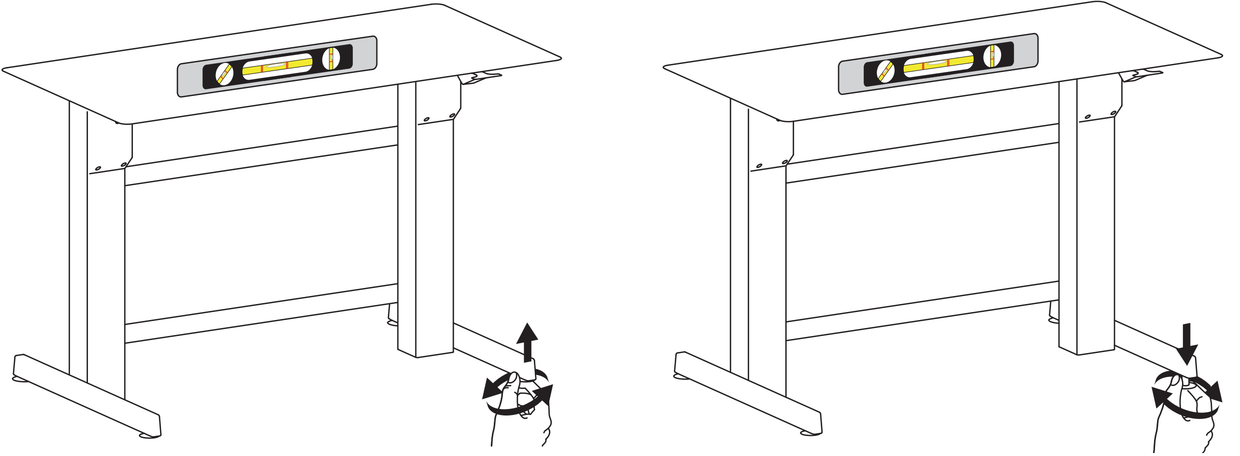
Étapes de préparation

12 Mettez le bureau sur ses pieds (verticalement).



ATTENTION !
DANGER LORS DU LEVAGE !
Deux personnes doivent se charger de cette étape. Cet avertissement doit être respecté sous risque d'entraîner des blessures personnelles et d'endommager l'équipement.

13 Réglez le montant de chaque pied et vérifier avec un niveau afin de garantir que la surface de travail est plane.

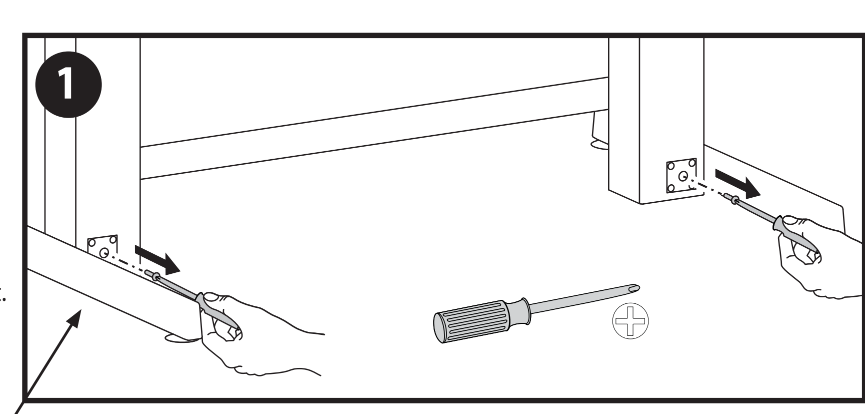


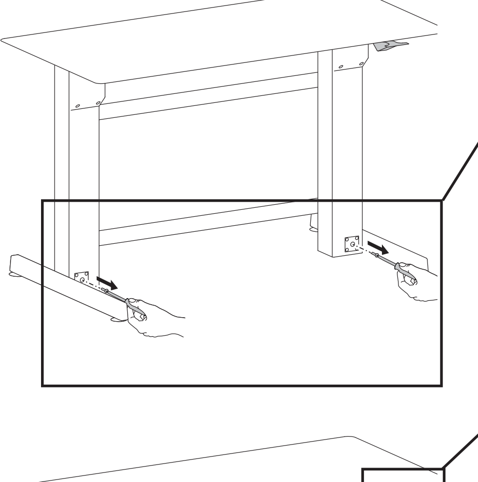
Tournez sur la gauche pour surélever. **Tournez sur la droite pour abaisser.**

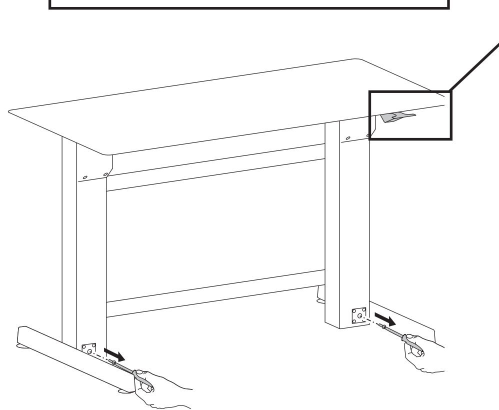
Étapes de préparation

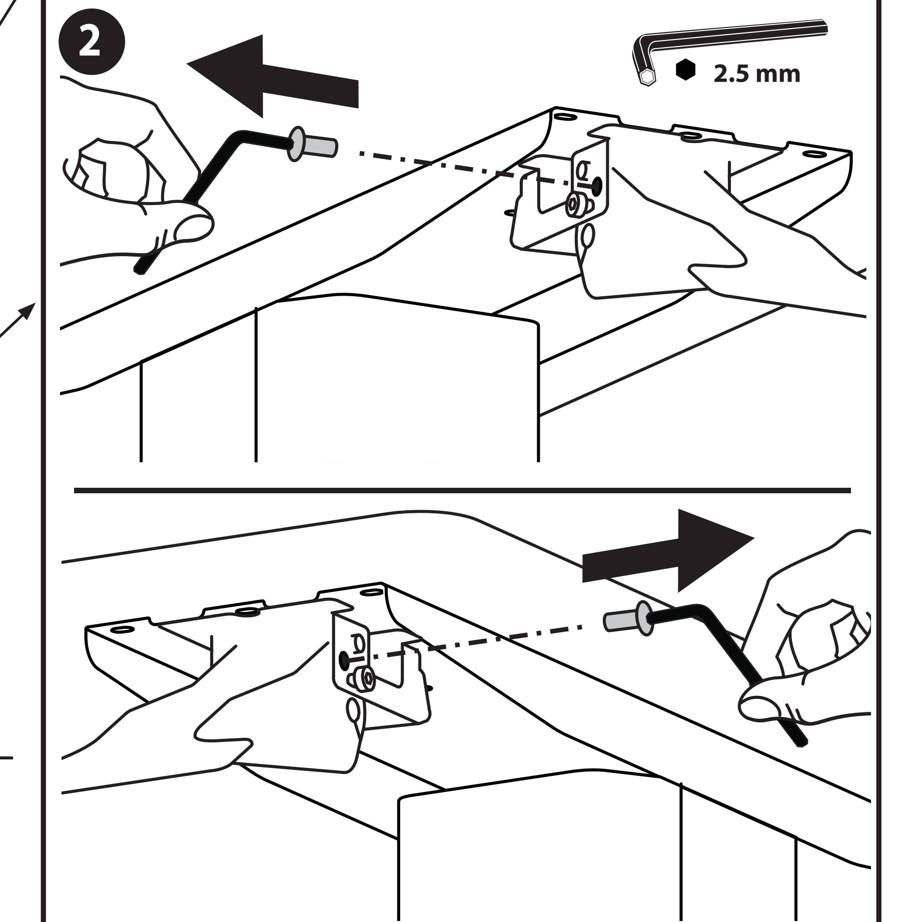
14 **Retirez les quatre vis de blocage des freins avant de procéder à l'installation de l'équipement.**
Retirez les 2 vis de blocage des pieds, puis les 2 vis de blocage du frein pour permettre de relever ou abaisser la surface de travail.

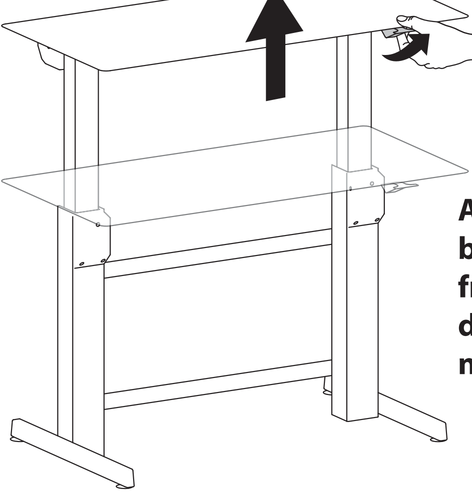
IMPORTANT !
Conservez ces vis de blocage et les instructions. Installez les vis de blocage lorsque vous déplacez, expédiez ou rangez ce produit. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger que le moteur de levage s'emballe, ce qui pourrait entraîner des blessures personnelles et endommager l'équipement.











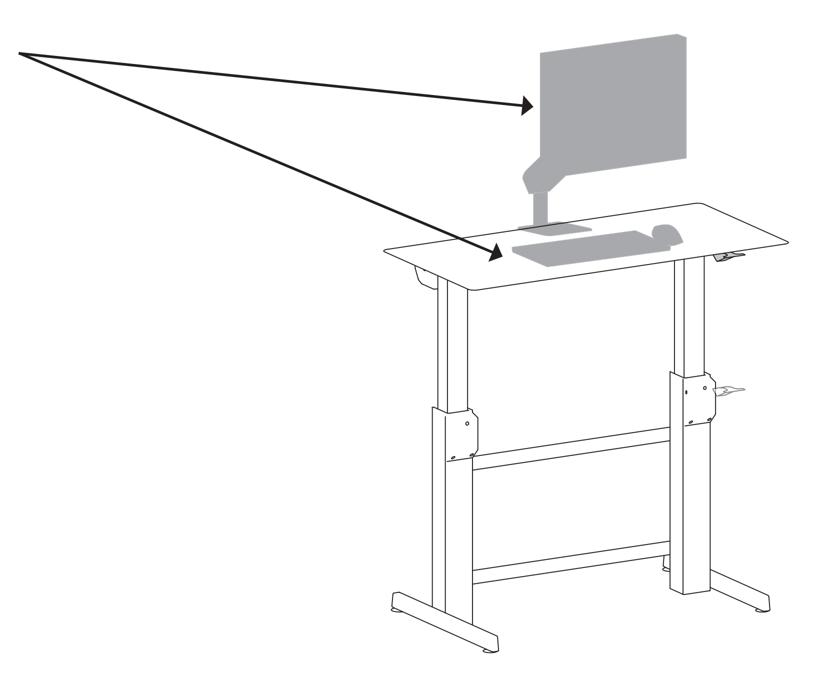
Après avoir retirer les 4 vis de blocage des freins, desserrez le frein à main (sur le pied droit) et déplacez la surface de travail au niveau le plus élevé.

Étapes de préparation

15 Installer tout l'équipement.



ATTENTION ! Toujours laisser 50 cm (20 po) de mou dans les câbles de l'équipement pour pouvoir soulever la surface de travail sur toute la hauteur permissible (50 cm). Si vous ne laissez pas ce mou dans les câbles de l'équipement, les câbles peuvent être tirés et l'équipement risque de tomber du bureau, ce qui entraînerait des blessures personnelles et/ou des dommages matériels.

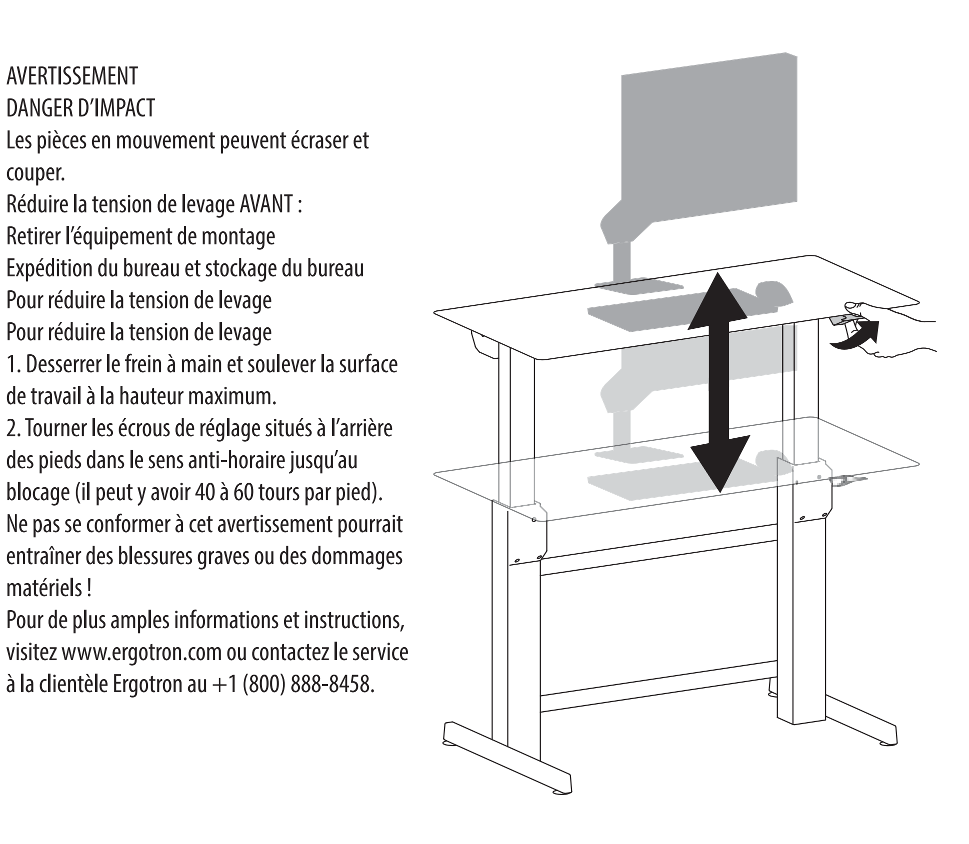


16 Étape de réglage

Important ! Vous devez ajuster le produit une fois l'installation terminée. Assurez-vous que l'équipement est correctement installé sur le produit avant de procéder aux ajustements. Ce produit doit pouvoir être déplacé sans difficulté sur toute la plage de mouvement et rester immobilisé à l'endroit où il est réglé. Si le mouvement est trop facile ou trop difficile, ou si le produit ne reste pas dans les positions souhaitées, procédez selon les instructions de réglage pour harmoniser les mouvements. En fonction de votre produit et du réglage, plusieurs tours peuvent s'avérer nécessaire pour remarquer la différence. Chaque fois qu'une pièce d'équipement est ajoutée ou retirée de ce produit, affectant en conséquence le poids de la charge montée, vous devez répéter ces étapes de réglage afin de garantir une utilisation sécurisée et optimale du produit.

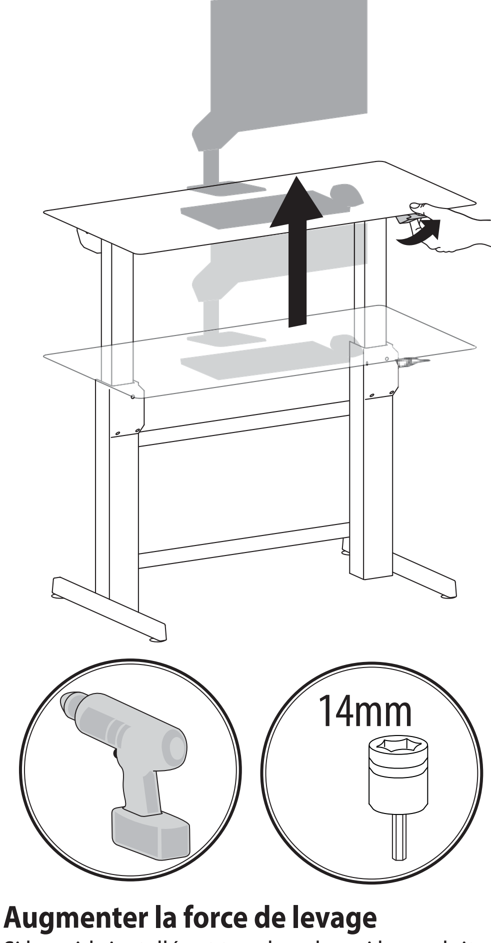


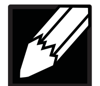
AVERTISSEMENT
DANGER D'IMPACT
Les pièces en mouvement peuvent écraser et couper.
Réduire la tension de levage AVANT :
Retirer l'équipement de montage
Expédition du bureau et stockage du bureau
Pour réduire la tension de levage
Pour réduire la tension de levage
1. Desserrer le frein à main et soulever la surface de travail à la hauteur maximum.
2. Tourner les écrous de réglage situés à l'arrière des pieds dans le sens anti-horaire jusqu'au blocage (il peut y avoir 40 à 60 tours par pied).
Ne pas se conformer à cet avertissement pourrait entraîner des blessures graves ou des dommages matériels !
Pour de plus amples informations et instructions, visitez www.ergotron.com ou contactez le service à la clientèle Ergotron au +1 (800) 888-8458.



17 Étape de réglage

Desserrez le frein à main (sur le pied droit) et déplacez la surface de travail au niveau le plus élevé. Mettez le couvercle situé derrière chaque pied de côté pour pouvoir accéder au point de réglage.



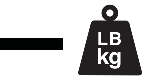


REMARQUE : Les couvercles sur les pieds ne s'ouvriront pas à moins que la surface de travail n'ait été soulevée à sa hauteur maximum.
La surface de travail ne s'abaissera pas à moins que les couvercles n'aient été correctement fermés.

Maintenez une tension uniforme sur les deux pieds en alternant le réglage de la tension d'un pied à l'autre avec une clé à douille de 14 mm.

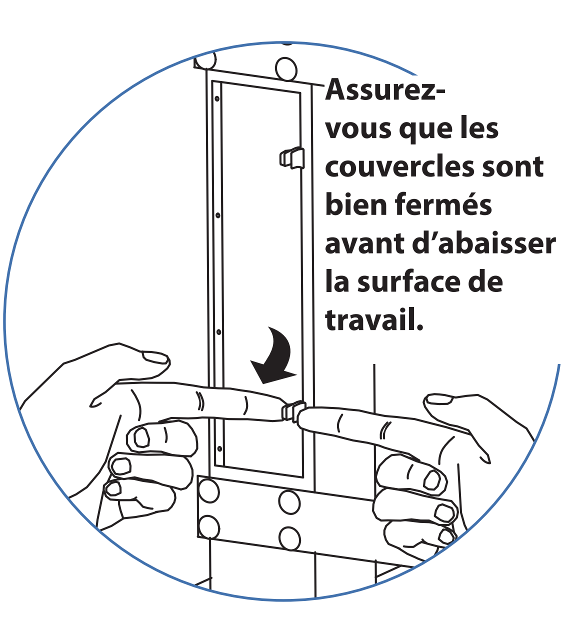
14mm

\+ LB kg **Augmenter la force de levage**
Si le poids installé est trop lourd ou si le produit ne reste pas en place une fois soulevé, vous devez augmenter la force de levage :



Réduire la force de levage
Si le poids installé est trop faible ou si le produit ne reste pas en place une fois abaissé, vous devez réduire la force de levage :

=



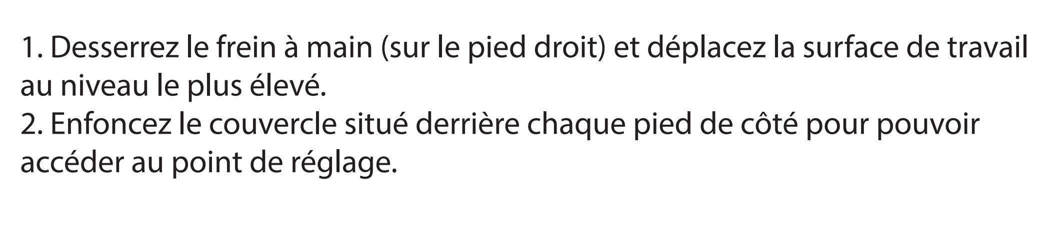
Assurez-vous que les couvercles sont bien fermés avant d'abaisser la surface de travail.

AVERTISSEMENT ! NE PAS incliner le bureau pour effectuer des réglages. Effectuer les régalages uniquement lorsque le bureau est à vertical. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger de décompression subite du moteur de levage ce qui pourrait blesser et endommager l'équipement.

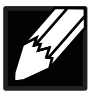
ANNEXE A – Réduction de la tension de levage



ATTENTION : Avant de retirer un équipement installé (moniteur, bras, support de CPU, etc.), du bureau ou de préparer le bureau pour expédition ou rangement, il est particulièrement important de réduire la tension de levage. Si ces instructions ne sont pas respectées, le moteur de levage risque de s'emballer, ce qui pourrait blesser et endommager l'équipement.



1. Desserrez le frein à main (sur le pied droit) et déplacez la surface de travail au niveau le plus élevé.
2. Enfoncez le couvercle situé derrière chaque pied de côté pour pouvoir accéder au point de réglage.



REMARQUE : Les couvercles sur les pieds ne s'ouvriront pas à moins que la surface de travail n'ait été soulevée à sa hauteur maximum.
La surface de travail ne s'abaissera pas à moins que les couvercles n'aient été correctement fermés.

3. Pour réduire la tension, tournez les boulons de réglage vers la gauche à l'aide d'une douille porte-foret. Maintenez une tension uniforme sur les deux pieds en alternant le réglage d'un pied à l'autre. Continuez d'ajuster jusqu'à ce que la clé cesse de tourner.
4. Lorsque la tension minimum est atteinte, vous pouvez retirer l'équipement installé.

14mm

Tournez les boulons de réglage vers la gauche pour réduire la tension.

Assurez-vous que les couvercles sont bien fermés avant d'abaisser la surface de travail.

AVERTISSEMENT ! NE PAS incliner le bureau pour effectuer des réglages. Effectuer les régalages uniquement lorsque le bureau est à vertical. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger de décompression subite du moteur de levage ce qui pourrait blesser et endommager l'équipement.

ANNEXE B – Insertion des vis de blocage



ATTENTION : Avant de procéder à l'expédition ou au rangement du bureau, ou si le bureau est placé dans le sens inverse ou sur le côté*, il est particulièrement important de réinsérer les 4 vis de blocage. Si ces instructions ne sont pas respectées, il y a danger que le moteur de levage s'emballe, ce qui pourrait entraîner des blessures personnelles et endommager l'équipement.

1. Suivez les instructions de l'Annexe A pour réduire la tension de levage.

2. Placez le bureau dans sa position la plus basse.

3. Insérez les 2 vis de blocage en bas de chaque pied.

4. Insérez les 2 autres vis de blocage sur chaque côté du frein à main situé sur le côté droit de la surface de travail.

5. Une fois que les quatre vis de blocage sont installées, vous pouvez expédier ou ranger le bureau.

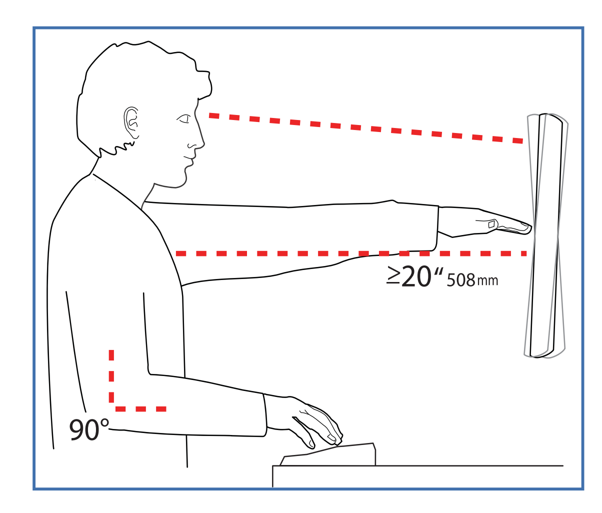
* Il n'est pas recommandé de placer le bureau à l'envers ou sur le côté.

1

2

2.5 mm

Set Your Workstation to Work For YOU!
Configure su estación de trabajo para que trabaje para USTED.
Ajustez votre station de travail en fonction de VOS besoins !
Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass er für SIE arbeitet!
Stel uw werkstation zo in dat het voor U werkt!
Approntare la stazione di lavoro nella posizione ergonomica ottimale.
一人ひとりにピッタリのワークステーション!
按照您自身的需要设置工作站！



Learn more about ergonomic computer use at:
Más información sobre el uso ergonómico de ordenadores:
Apprenez-en plus sur l'utilisation ergonomique d'un ordinateur sur :
Weitere Informationen zur ergonomischen Computernutzung finden Sie unter:
Leer meer over ergonomisch computergebruik op:
Per ulteriori informazioni sull'uso ergonomico del computer:
人間工学的なコンピュータの使用法については次のサイトを参照してください
想进一步了解以符合人体工程学的方式使用计算机的知识，请访问：

www.computingcomfort.org

Height Position top of screen slightly below eye level.
Position keyboard at about elbow height with wrists flat.
Distance Position screen an arm's length from face—at least 20" (508mm).
Position keyboard close enough to create a 90˚ angle in elbow.
Angle Tilt screen to eliminate glare.
Tilt the keyboard back 10° so that your wrists remain flat.

To Reduce Fatigue
Breathe - Breathe deeply through your nose.
Blink - Blink often to avoid dry eyes.
Break • 2 to 3 minutes every 20 minutes
• 15 to 20 minutes every 2 hours.

Altura Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la altura de sus ojos.
Coloque el teclado aproximadamente a la altura de los codos con las muñecas planas.
Distancia Coloque la pantalla a una distancia de un brazo desde la cara, esto es, unos 50 cm (20 pulgadas).
Coloque el teclado lo suficientemente cerca para que el codo forme un ángulo de 90º.
Ángulo Incline la pantalla para eliminar los reflejos.
Incline el teclado 10º hacia atrás para que las muñecas sigan en posición plana.

Para reducir la fatiga
Respirar - Respire hondo por la nariz.
Parpadear - Parpadee a menudo para que no se sequen los ojos.
Descansar • 2 o 3 minutos cada 20 minutos
• 15 o 20 minutos cada 2 horas.

Hauteur Positionnez l'écran du haut légèrement en dessous du niveau du regard.
Positionnez le clavier à peu près à la même hauteur que vos coudes, pour que vos poignets soient à plat.
Distance Positionnez l'écran à un bras de distance de votre visage, à au moins 508 mm (20 pouces).
Positionnez le clavier assez près pour que vos coudes forment un angle de 90°.
Angle Inclinez l'écran pour ne pas être ébloui.
Inclinez le clavier vers l'arrière de 10° pour que vos poignets soient à plat.

Pour réduire la fatigue
Respirez - Respirez profondément par votre nez.
Clignez des yeux - Clignez souvent des yeux pour ne pas avoir les yeux secs.
Faites des pauses • 2 à 3 minutes toutes les 20 minutes
• 15 à 20 minutes toutes les 2 heures.

Höhe Positionieren Sie die obere Kante des Bildschirms knapp unter Augenhöhe.
Positionieren Sie die Tastatur bei flach aufgelegten Handgelenken auf Ellenbogenhöhe.
Abstand Positionieren Sie den Bildschirm mindestens eine Armlänge (50 cm) von Ihrem Gesicht entfernt.
Positionieren Sie die Tastatur nahe genug, um einen Ellenbogenwinkel von 90 ˚ zu ermöglichen.
Winkel Neigen Sie den Bildschirm so, dass ein Spiegeleffekt vermieden wird.
Neigen Sei die Tastatur um 10 ° nach hinten, sodass Ihre Handgelenke flach aufliegen.

Vermeiden von Ermüdungserscheinungen
Atmen - Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
Blinzeln - Blinzeln Sie so oft wie möglich, um trockene Augen zu vermeiden.
Pausen • Machen Sie alle 20 Minuten eine Pause von 2-3 Minuten
• Machen Sie alle 2 Stunden eine Pause von 15-20 Minuten.

Hoogte Zet de bovenkant van het scherm iets boven ooghoogte.
Plaats het toetsenbord op ongeveer ellebooghoogte met de polsen plat.
Afstand Plaats het scherm op een armlengte van uw gezicht — op ten minste 508 mm (20 in).
Zet uw toetsenbord zo dichtbij dat u een hoek van 90° in de ellebogen hebt.
Hoek Kantel het scherm om weerspiegeling te elimineren.
Kantel het toetsenbord 10° naar achteren, zodat uw polsen plat blijven liggen.

Om vermoeidheid te verminderen
Ademen - Adem diep door uw neus in en uit.
Knipperen - Knipper regelmatig om droge ogen te vermijden.
Pauzes nemen • 2 tot 3 minuten elke 20 minuten
• 15 tot 20 minuten elke 2 uur.

Altezza Posizionare la parte superiore dello schermo leggermente sotto il livello degli occhi.
Posizionare la tastiera circa all'altezza dei gomiti, in modo che i polsi siano piatti.
Distanza Posizionare lo schermo a un braccio di distanza dal viso, almeno a 20" (508 mm) di distanza.
Posizionare la tastiera affinché sia abbastanza vicina da costringere i gomiti a un angolo di 90˚.
Angolazione Inclinare lo schermo in modo da eliminare i riflessi.
Inclinare la tastiera indietro di 10° in modo che i polsi rimangano piatti.

Per ridurre l'affaticamento
Respirazione - Respirare profondamente dal naso.
Battito delle palpebre - Battere spesso le palpebre per evitare che gli occhi si asciughino.
Pause • Fare una pausa di 2 - 3 minuti ogni 20 minuti
• Fare una pausa di 15 - 20 minuti ogni 2 ore.

高さ スクリーンの上端が目よりわずかに下に来るようにします。
キーボードが、手首を水平に伸ばした状態でひじとほぼ同じ高さに来るようにします。
距離 スクリーンを顔から腕の長さ分（少なくとも508mm）離します。
ひじが直角になる位置にキーボードを置きます。
角度 反射光をなくすようにスクリーンの角度を調整します。
キーボードを後方に 10° 傾けて、手首が水平になるようにします。

疲れを軽減する方法
呼吸 - 鼻から深く呼吸します。
まばたき - 目の乾燥を防ぐために頻繁にまばたきしてください。
休憩 • 20分ごとに2～3分
• 2時間ごとに15～20分

高度 屏幕顶端的位置要稍低于视线高度。
将键盘放置在大约肘部的高度并且手腕要能放平。
距离 将屏幕摆放在距离面部一臂长的位置——至少 508mm (20")。
键盘的位置要够近，以使肘部形成直角。
角度 倾斜屏幕以消除眩光。
将键盘向后倾斜 10 度，使手腕能保持放平。

为了减轻疲劳
呼吸 - 通过鼻子深呼吸。
眨眼 - 经常眨眼可避免眼睛干涩。
休息 • 每隔 20 分钟休息 2 至 3 分钟
• 每隔 2 小时休息 15 至 20 分钟.



Americas Sales and Corporate Headquarters
St. Paul, MN USA
(800) 888-8458
+1-651-681-7600
www.ergotron.com
sales@ergotron.com

EMEA Sales
Amersfoort, The Netherlands
+31 33 45 45 600
www.ergotron.com
info.eu@ergotron.com

APAC Sales
Tokyo, Japan
www.ergotron.com
apaccustomerservice@ergotron.com

Worldwide OEM Sales
www.ergotron.com
info.oem@ergotron.com